



Участники культурного форума в Тюмени узнали, как победить стресс и достигать целей

Второй профессиональный форум для специалистов сферы культуры и искусства «Культурный практикУМ» стартовал 10 апреля в Тюмени. В течение двух дней на площадке Музейного комплекса им. И.Я. Словова сотни участников пройдут тренинги, посетят лекции и мастер-классы экспертов из разных городов.

Начался форум с тренинга «Волшебный пендель», который провела гостья из Смоленска, бизнес-тренер компании МТС, кандидат педагогических наук, StandUp-тренер Алена Лепешкина.

Ее выступление собрало полный зал слушателей. Автор методических пособий, эксперт и разработчик тренингов в сфере Soft Skills помогла участникам форума разобраться в том, откуда берутся негативные эмоции, как они связаны с физиологией человека и как их правильно проявлять, не навредив себе и окружающим.

Алена Лепешкина поделилась со слушателями некоторыми лайфхаками. Они будут полезны абсолютно для каждого, и специалисты сферы культуры и искусства – не исключение, ведь их работа подразумевает постоянное общение с людьми, обмен информацией и эмоциями.

Так, например, если вам по какой-либо причине стало нехорошо на рабочем месте, необходимо на некоторое время его покинуть – прогуляться или как минимум сходить в уборную и умыться. Если продолжать сидеть на рабочем месте в расстроенном состоянии, мозг создаст «якорь», т.е. работа начнет ассоциироваться с негативом и вскоре желание появляться здесь пропадет вовсе.

Поэтому эксперт советует во время стресса погулять на природе, где при желании можно прокричаться или обнять дерево, таким образом скинуть агрессию и почерпнуть сил. Хорошо поможет музыка: нужно подряд прослушать три песни, первая из которых вызывает печаль, вторая носит нейтральный характер и третья – заряжает позитивом. «После этого на рабочее место вы вернетесь нормальным человеком», – уверяет тренер.

После обеда Алена Лепешкина продолжила программу форума тренингом «ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕЧТАТЕЛЬ». Слушатели узнали, как дыхательные практики помогают справиться с волнением, что в свою очередь помогает себя правильно подать и достигать целей.

Работа второго дня форума будет разбита по секциям: «Библиотека», «Учреждения

дополнительного образования», «Культурно-досуговые учреждения».

На секции «Учреждения дополнительного образования» участникам расскажут об оценке эффективного стиля деятельности работников учреждений дополнительного образования, а заведующая отделом детской школы искусств «АртСозвездие» из Екатеринбурга Юлия Малкова проведет тренинг «Свободное творческое развитие. Предметы обучения. Особенности инклюзивной формы работы». Затем участники смогут подискутировать на тему «Поколение Z. Кто они? Как с ними взаимодействовать?».

В рамках секции «Культурно-досуговые учреждения» пройдет мастер-класс для руководителей от лидера отрасли, директора Центра культуры «Урал», руководителя Дирекции городских праздничных мероприятий Ильи Маркова из Екатеринбурга. Также состоится тренинг от Алены Лепешкиной под названием «Собирая пазлы», мастер-класс «Привлечение масс на массовые мероприятия. Практика» от ресторатора, шоу-мена, продюсера, руководителя event-агентства «Князьевъ» из Москвы Сергея Князева и мастер-класс «Игра – дело серьезное» (создание авторских игровых программ, реквизита) от руководителя детского Образцового игрового коллектива «Клуб друзей хорошего настроения», ведущей и режиссёра массовых мероприятий и праздников из Екатеринбурга Юлии Никитенко.

Организаторами форума «Культурный ПрактикУм» выступают Департамент культуры администрации города Тюмени и Центр культуры и творчества «Тюмень».